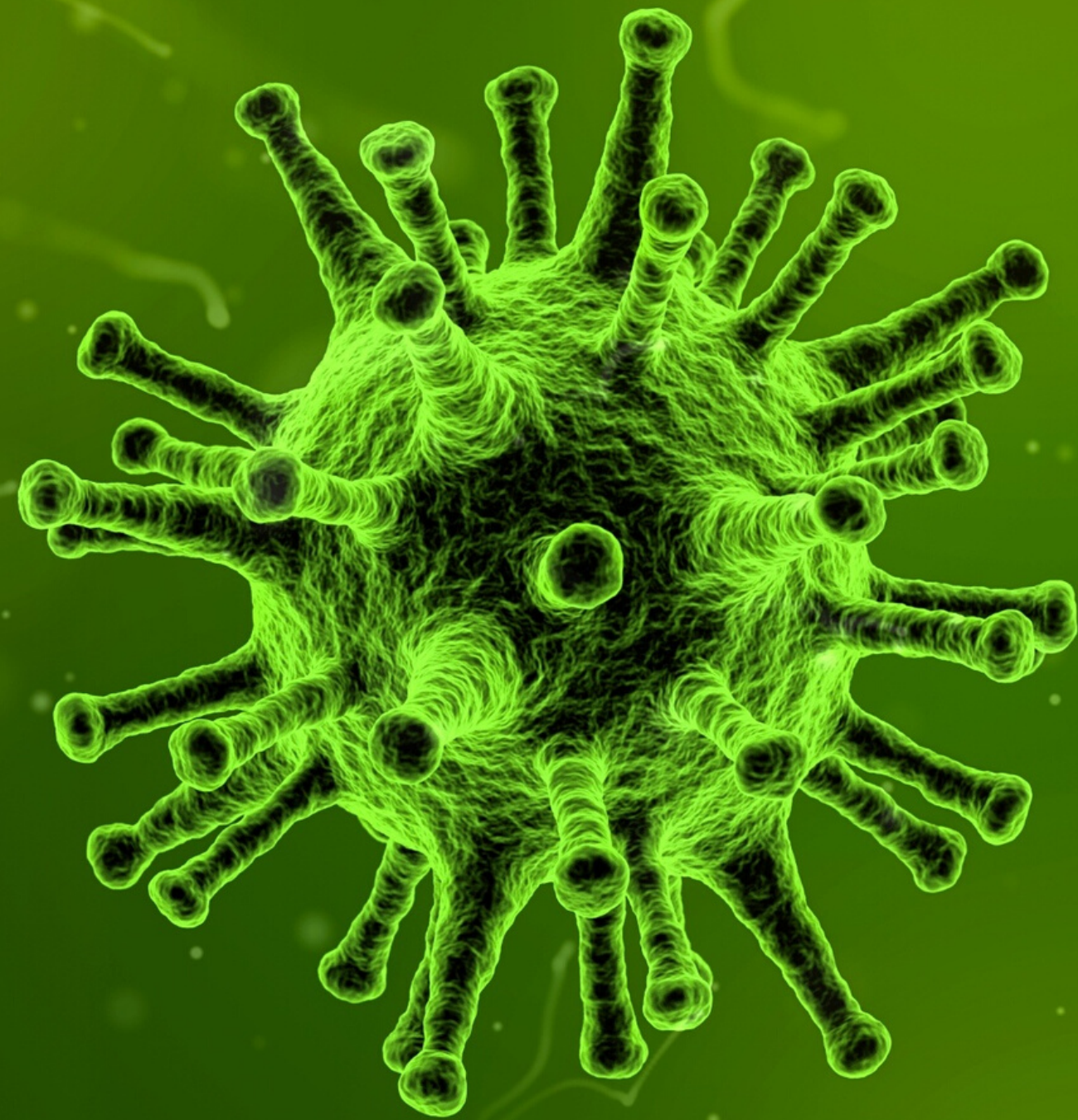




# COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MISERICORDIA

## PROTECCIÓN Y CONTENCIÓN EMOCIONAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS





Declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud, el COVID-19 atravesó en los últimos días la vida de millones de personas en todo el mundo. Desde el inicio del brote del coronavirus la población empezó a transitar un tiempo de incertidumbre y de dudas que progresivamente podrían afectar la salud mental y emocional de las personas.

Por este motivo, es importante que en medio de la crisis que enfrenta el mundo, y nuestro país las personas tomen ciertas medidas, no solo para cuidar su salud física y evitar la propagación del coronavirus; sino también para cuidar y proteger su salud mental y el estrés que la situación podría generar.

Según la guía “Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos” de UNICEF, la primera infancia es un momento clave en el desarrollo para sentar las bases de las competencias de auto protección que les permitirán a los niños y niñas ser responsables sobre su salud y la de otras personas a lo largo de toda la vida.

En el contexto actual de pandemia, es importante incidir en conductas sencillas de protección e higiene, para acompañar su desarrollo y formación en tiempos de crisis.



Según lo anterior, la presencia de los adultos, padres, madres y/o cuidadores en casa, en los casos en que esto sea posible, facilitan la transmisión de hábitos preventivos, el acompañamiento de la educación a distancia y la organización de nuevas rutinas y actividades.

Hablar de estos temas, armar planes para el día, acordar horarios que incluyan tiempo para trabajo pedagógico, actividad física y entretenimiento, contribuye y facilita un acompañamiento adecuado y sano para nuestros niños, niñas y adolescentes.





## Recomendaciones para contener a niñas y niños de 0 a 6 años

- Provee un ambiente armonioso donde se sientan seguros y sientan el apoyo para poder expresar sus emociones. Ayúdalo y anímalo a que exprese lo que siente a través del juego, títeres, dibujos o cuentos.

- Dedica tiempo a conversar sobre sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso.

- Mantén una rutina diaria, sobre todo ahora que muchos están en casa, que incluya socialización, juegos y aprendizaje. Mantén una rutina diaria, sobre todo ahora que muchos están en casa, que incluya socialización, juegos y aprendizaje.



## Recomendaciones para contener a niñas y niños de 0 a 6 años

- Evita que vean o escuchen noticias con un enfoque sensacionalista.
- Evita que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede generar inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- Dedica tiempo a conversar sobre sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso.



## Recomendaciones para contener a niñas y niños de 6 a 11 años

- Ponle límites a su comportamiento, pero sé comprensivo. A la mayoría de los niños les gusta y necesitan hablar sobre lo que está pasando. Escúchalo siempre que quiera hablar, contesta sus preguntas.

- Dale tareas y actividades sencillas y productivas en la casa que le permitan sentirse en control, pero sin sobrecargarlo. Mantén una rutina diaria que incluya un momento y actividades para calmarse antes de acostarse.

- Repítele que es normal tener miedo. Anímalo a expresar lo que siente, hablando, escribiendo, dibujando o jugando.



## Recomendaciones para contener a niñas y niños de 6 a 11 años

- Evita la exposición excesiva a las noticias en internet y en medios audiovisuales. Conversa sobre los efectos de la sobresaturación y las noticias falsas.
- Explícale las medidas de seguridad que están tomando como familia y comparte con él los recursos positivos que tienen como familia para lidiar con la situación.
- Planifiquen y hagan actividades juntos como familia, compartan momentos juntos. Sé cariñoso, abrázalo, hazle sentir que son un equipo.





## Recomendaciones para contener a las y los adolescentes

- Escucha sus preocupaciones, responde a sus preguntas. Ayuda a tu hijo a hablar sobre lo que pasa y lo que siente, pero sin forzarlo.

- Evita la exposición excesiva a las noticias en internet y en medios audiovisuales. Conversa sobre los efectos de la sobresaturación y las noticias falsas.

- Facilita la expresión de sus sentimientos. Se receptivo a las diferentes reacciones emocionales que pueden expresar y explicarles que son reacciones normales ante una situación anormal.



## Recomendaciones para contener a las y los adolescentes

- Evitar que pasen todo el día conectados a las pantallas: proponer nuevas rutinas para asegurar tiempo de estudio y actividad física.

- Apóyale para que desarrolle rutinas sencillas y positivas que le ayuden a manejar la situación en estos momentos. Rutinas que incluyan actividades que le gusten y lo calmen como oír su música favorita, jugar fútbol, pintar, leer un buen libro, escribir.

- Baja un poco tus exigencias y expectativas, al menos por un tiempo, con respecto a su rendimiento académico colaboración en el hogar. Posiblemente su cabeza esté 'en otro lado', esté sin ánimos y le cueste concentrarse.



Equipo de Formación 2020

**COLEGIO NUESTRA SEÑORA DE LA MISERICORDIA**